



# 紅葉の名峰登頂と奥の細道ウォーク

## 栗駒山と鳴子峡～尿前ノ関を歩く 4日間

**日程** 10月10日(月・祝)～10月13日(木)

**旅行代金** お一人様 **168,000円** (新千歳発着) **138,000円** (現地発着)

**集合** 10月10日(月・祝) 午前7:40 新千歳空港

**解散** 10月13日(木) 午後18:30頃 新千歳空港

- 食事/朝3・昼0・夕3 ●4名様より催行決定 ●新千歳空港より全行程ツアーリーダー同行
- 宿泊/鳴子温泉郷:ホテル亀谷 厳美溪温泉:いつくし園 または各地同等クラス
- 2～4名様1室 ※お一人部屋希望の設定はありません。詳しくはお問い合わせ下さい

### 暫定行程表

	日	地名	行程	食事
1	10/10 (月・祝)	新千歳空港 仙台空港 仙台駅 鳴子温泉郷	新千歳空港 08:25 発 (日本航空 2900 便) → 仙台空港 09:30 着 空港連絡バスで仙台駅へ。現地発着の方と合流します。 鉄道とバスを乗り継いで鳴子温泉へ。 着後フリータイム。共同浴場(滝の湯)めぐりやこけし工房など、温泉街の散策をお楽しみ下さい。翌日、ハイキング中の昼食はこの日のうちにご用意ください。 【鳴子温泉郷・泊】	— — 夕
2	10/11 (火)	鳴子温泉郷 鳴子峡～ 奥の細道 鳴子温泉 一ノ関 厳美溪温泉	■鳴子峡～大深沢～尿前ノ関・奥の細道ウォーク/歩程:約3時間 ※不要な荷物は宿または駅に預けて行きます 朝食後、バスまたは専用車で鳴子峡へ。ここからハイキングスタート。 鳴子峡レストハウス…回顧橋(好天時のみ)…小深沢…尿前ノ関跡…鳴子峡遊歩道・展望台 ※天候や歩行ペースにより、コースを割愛または延長する場合があります ウォーク終了後、バスにて鳴子温泉駅へ戻ります。 鉄道を乗り継ぎ、一ノ関駅へ。着後、バスまたは送迎車で宿へ。 翌日、登山中の昼食・行動食はこの日のうちにご用意ください。一ノ関駅周辺にコンビニが有ります。 【厳美溪温泉・泊】	朝 — 夕
3	10/12 (水)	厳美溪温泉 須川高原 栗駒山 須川高原 厳美溪温泉	■栗駒山登山/歩程:登り約2時間30分・下り約1時間30分 ※不要な荷物は宿に置いて行きます 朝食後、バスまたは専用車で須川高原温泉(栗駒山登山口)へ。 須川高原温泉(10:30頃スタート)…自然観察路…栗駒山(1,627m・見事な紅葉で知られる日本200名山)…東栗駒分岐…須川高原温泉(15:00頃予定) ※登りと下りで一部異なるコースを歩く予定ですが、天候により往路を戻す場合もあります バスにて宿へ(17:40頃到着予定)。 【厳美溪温泉・連泊】	朝 — 夕
4	10/13 (木)	厳美溪温泉 厳美溪ウォーク 花巻空港 新千歳空港	7:00～朝食。宿に荷物を預けて厳美溪ウォークへ(約1時間)。奇岩が並ぶ溪谷沿いの遊歩道をのんびり散策。名物・郭公だんごもおすすめです。 その後、一ノ関駅で昼食とフリータイム。地酒「せきのいち」の蔵元レストランなどがあります。現地発着の方は一ノ関駅にて解散になります 一ノ関(14:40頃発)より鉄道で北上駅または花巻空港駅へ。空港バスで花巻空港へ。 花巻空港 17:15 発 (日本航空 2838 便) → 新千歳 18:10 着	朝 — —

※交通/→ 航空機 …徒歩にてウォーキング・登山

※歩程は休憩時間を除いた実質歩行時間の目安です。当日の天候、道の状況、歩くペースなどにより前後します。

※昼食、行動食、行動水は各自となります。11日と12日は歩行中に手軽に摂れるものを用意し、携行して下さい。

※天候や時間により一部コースをカットする場合があります。鳴子峡は悪天の場合、回顧橋や鳴子峡遊歩道(溪谷下への登り下り)の散策は割愛させていただきます。また栗駒山の登山コースは幾つかあるので、天候やペースにより当日判断させていただきます。あらかじめご了承ください。

## 栗駒山登山と鳴子峡～尿前ノ関ウォーク 持ち物リスト

	品名	数量	チェック	備考
1	ハイキング用シューズ	1組	○	靴底のしっかりしたもの。防水性の良いゴアテックスや皮革製の軽登山靴など。履き慣れたものを使用して下さい。
2	タウンシューズ	1組	△	観光や移動時に。運動靴やスニーカーなど。
3	旅行かばん（中～大）	1個	○	飛行機や宿に預ける荷物入れ用。バッグやスーツケースでも良い。
4	ハイキング用ザック	1個	○	ハイキング時に背負うザック。目安は容量 20～35 ㍓程度の日帰り用。機内持ち込み兼用にしても良いでしょう。
5	雨具（上下）	1着	○	しっかりとしたゴアテックス製の上下セパレート型が良いでしょう。防寒着としても活用します。
6	セーター（防寒着）	1着	○	10月中旬、山の気温は天候によって1桁になることもあります。軽くて乾きの早い薄手のフリースジャケット、ウインドブレーカーなどは必ずご用意ください。
7	衣類（着替え）	適数	○	長袖シャツ、スラックス、下着、靴下、着替えなど。
8	日除け帽子	1個	○	強い日差しを遮るため、つばのある帽子が良いでしょう。
9	サングラス	1個	○	強い紫外線から、目を保護するために必携と言えます。
10	手袋	適数	○	防寒防水用、日焼け防止用、保護用などに。山用の薄手をお持ち下さい。軍手はあまりお勧めできません。
11	水筒（△テルモス）	1個	○	容量 500m㍓～1㍓程度。ペットボトルでも可。寒い時季ですのでテルモスで温かい飲み物もお持ち下さい。
12	洗面用具	適数	○	浴衣、タオル、バスタオル、歯ブラシ、シャンプー類は宿泊施設に部屋のアメニティとして付いています。
13	筆記用具	適数	○	メモ帳やボールペンなど。
14	お財布 クレジットカード	適数	○	クレジットカードは便利です。保管に気をつけましょう。
15	携帯電話	1個	○	緊急の連絡時にお持ち下さい。
16	スパッツ	1組	△	雨天時にぬかるみ対策用としてあると便利でしょう。
17	折りたたみ傘	1本	△	奥の細道ウォークでは歩きやすい平坦な道を歩くので、傘をさして歩いていただいても結構です。ただし、栗駒山登山では傘の使用は禁止いたします。
18	日焼け止め リップクリーム	適数	△	強い紫外線と乾燥から肌や唇を守るために。
19	ストック(杖)	1組	△	普段、山歩きに使用している方はあれば安心。ダブルの方が良いですが、使い慣れない方は1本でもok。伸縮式が便利です。
20	医薬品・マスク	適数	△	持病用の特別な薬など各自ご用意下さい。マスクも多めに。
21	ザックカバー	1枚	△	ザックの防水用レインカバー。歩行中の急な降雨に備えて。
22	カメラ・ビデオ	適数	△	予備電池、充電装置も忘れずに。
23	嗜好品・おやつ類	適数	△	駅、温泉街のスーパーやコンビニなど購入可能ですが、品数や種類に限りがあります。普段愛用している行動食などあれば事前にご用意下さい。

※上記のリストはあくまで参考として御利用下さい。○:必要なもの △:あると便利なもの